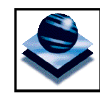
9 Minute Marinator™

Manuel d'utilisation et guide de recettes



Distribué par:
Thane Direct Canada, Inc., Toronto, ON
Thane International, Inc., La Quinta CA 92253
Thane Direct UK Ltd., Admail ADM3996

9 Minute Marinator™

Des plats marinés et cuits en 30 Minutes ou moins

La chef Connie Willis

Manuel d'utilisation et guide de recettes

TABLE DES MATIÈRES

Manuel d'utilisation **P. 03**
Consignes de sécurité importantes P. 04
Sécurité alimentaire P. 04
Liste des pièces P. 05
Bienvenue P. 06
Mode d'emploi P. 07
Guide de dépannage P. 08
Nettoyage et entretien P. 09
Guide de recettes **P. 10**
Poulet à l'orientale P. 11
Salade de pâtes P. 11
Saumon balsamique P. 12
Steak teriyaki P. 12
Filet de porc à la dijonnaise P. 13
Salade Caprese P. 13
Poulet aux fines herbes P. 13
Légumes grillés P. 14
Marinade sèche pour viandes à griller P. 14
Fraises macérées P. 15
Ceviche P. 15
Marinade au yogourt à l'indienne P. 16
Guide de recettes du monde **P. 17**
Féta mariné (Grèce) P. 18
Saumon à la provençale (Europe) P. 18
Raïta aux concombres et aux tomates (Inde) P. 19
Marinade pour chiche-kebab (Moyen-Orient) P. 19
Marinade Carne Asada (Amérique centrale) P. 20
Grillade de thon épicé à la cubaine (Antilles) P. 20
Cornichons français (France) P. 21
Churrasco en marinade Chimichurri (Amérique du Sud) P. 21
Poulet mariné à la bière (Allemagne) P. 22
Crevettes sur le Barbi (Australie) P. 22
Salade de concombres et courgettes (Afrique) P. 23
Steak japonais (Asie) P. 23

9Minute Marinator™

Manuel d'utilisation



Consignes de sécurité importantes

Lors de l'utilisation de tout appareil électrique, des consignes de sécurité fondamentales doivent toujours être observées, y compris les suivantes :

1. Lisez toutes les directives avant d'utiliser l'appareil et conservez le manuel pour consultation ultérieure.
2. Une surveillance étroite est nécessaire quand l'appareil est utilisé par des enfants ou à proximité de ceux-ci.
3. Afin d'éviter les risques de choc électrique, ne plongez pas le socle-moteur dans l'eau ou dans tout autre liquide.
4. N'insérez pas la fiche de force dans la prise. Assurez-vous que la tension correspond à celle indiquée sur l'étiquette d'homologation. Référez-vous aux spécifications ci-dessous:
   ETL/cETL = UL/cUL 120V 60Hz 10W
   TUV/UK 230V 50HZ 7W
5. Pour débrancher l'appareil de la prise électrique, ne tirez jamais sur le cordon d'alimentation. Tirez toujours sur la fiche.
6. Débranchez l'appareil lorsqu'il n'est pas utilisé et avant de le nettoyer.
7. Évitez de toucher les pièces mobiles.
8. N'utilisez jamais l'appareil si le cordon d'alimentation ou la fiche est endommagé, s'il a mal fonctionné, s'il est tombé ou s'il a été endommagé de quelque façon.
9. Évitez tout contact de l'appareil avec une surface chaude.
10. Le 9-Minute Marinator est conçu uniquement pour un usage domestique. Ne l'utilisez pas à l'extérieur.
11. Utilisez cet appareil uniquement aux fins décrites dans ce manuel. L'utilisation de tout autre accessoire ou équipement non recommandé par le fabricant est proscrit et peut entraîner des risques d'incendie, de choc électrique ou de blessure.

Sécurité alimentaire

Conservez les aliments périssables dans le réfrigérateur ou le congélateur. De plus, réfrigérez ou congelez les restes immédiatement.

Faites toujours décongeler la viande, le poisson ou la volaille dans le réfrigérateur, jamais sur le plan de travail de la cuisine ou dans de l'eau tiède. Pour une décongélation rapide, utilisez un four à micro-ondes en suivant les directives du fabricant. Faites immédiatement cuire la nourriture décongelée.

Gardez tout ce qui entre en contact avec les aliments propre, comme les mains, les ustensiles, les bols et les plans de travail.

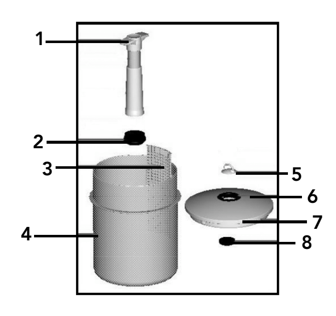
Empêchez les jus provenant de viande, de volaille ou de poisson crus d'entrer en contact avec d'autres aliments, qu'ils soient cuits ou crus. Immédiatement après avoir préparé ces aliments, nettoyez toujours toutes les surfaces et les ustensiles avec lesquels ils sont entrés en contact avec de l'eau chaude savonneuse.

Ne mangez jamais de poisson, de fruits de mer, de viande, de volaille ou d'œufs crus. N'utilisez jamais la marinade comme sauce pour accompagner des aliments cuits sans l'avoir d'abord fait bouillir pendant au moins une minute. Évitez de faire rôtir à basse température ou sur une longue période de temps.

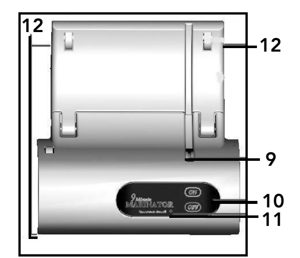
Faites bien cuire les morceaux de viande jusqu'à ce qu'ils atteignent la température interne uniforme qui suit:

viandes hachées	106 °F (71 °C)	rôtis, bien cuit	170 °F (77 °C)
volaille hachée	165 °F (74 °C)	volaille	170 °F (77 °C)
rôtis, mi-saignant	145 °F (63 °C)	porc	160 °F (71 °C)
rôtis, à point	160 °F (71 °C)		

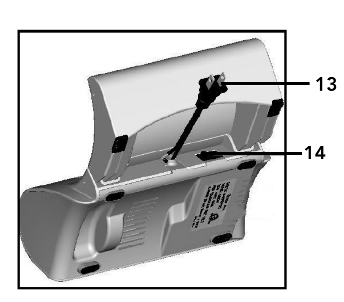
Liste des pièces



1. Pompe
2. Bouchon en caoutchouc
3. Attendrisseur amovible
4. Récipient
5. Bouchon avec anneau de traction
6. Coussin de valve
7. Couvercle du récipient
8. Joint d'étanchéité



9. Roue motrice
10. Tableau de commande
11. Témoin lumineux
12. Socle-moteur



13. Cordon d'alimentation
14. Interrupteur d'alimentation

Bienvenue

Nous vous félicitons d'avoir acheté le 9 Minute Marinator.

Le 9 Minute Marinator vous aidera à rehausser le goût de vos viandes, poissons, volaille et légumes en 9 minutes ou moins.

Voici comment l'appareil fonctionne. L'air est retiré du récipient à l'aide de la pompe. Cette action crée un vide qui amène les fibres des aliments à s'étirer et à s'ouvrir, permettant ainsi à la marinade de pénétrer en profondeur.

Déposez les aliments que vous voulez faire mariner dans le récipient du 9 Minute Marinator et ajoutez-y votre marinade préférée. Il peut s'agir d'épices de toutes sortes, de marinades sèches, d'huile d'olive, d'assaisonnements, de sauces pour salade, de jus frais ou encore d'une bouteille de votre marinade préférée.

Quand l'air est expulsé du récipient, les fibres des aliments se referment et emprisonnent la marinade à l'intérieur des aliments. On obtient ainsi des repas plus savoureux et pleins de goût.

Mode d'emploi

Avant la première utilisation du 9 Minute Marinator, nettoyez-le en suivant les directives de nettoyage que vous trouverez à la page 6.

VEUILLEZ SUIVRE LES ETAPES SUIVANTES

1. Mettez le récipient (4) à la verticale et déposez-y les aliments que vous souhaitez faire mariner accompagnés de votre marinade préférée. (Veuillez vous référer au guide de recettes.)
   NE mettez PAS plus de 2,27 kg (5 lb) dans le récipient (4).
2. Placez le couvercle du récipient (7) sur le récipient (4). Assurez-vous que le joint d'étanchéité est bien fixé.
3. Placez la pompe (1) sur l'anneau de succion (5) et appuyez fermement. Pompez au moins 12 fois.
   Vous saurez qu'un vide s'est créé quand vous sentirez une résistance modérée dans la pompe (1) et que le couvercle du récipient (7) ne pourra plus se détacher du récipient (4).
4. Placez le socle-moteur (12) sur une surface plane et sèche. Branchez le cordon d'alimentation (13) dans une prise électrique standard et placez l'interrupteur d'alimentation (14), à l'arrière du socle-moteur (12), sur la position « ON ». Le témoin lumineux (11) devrait devenir ROUGE.
5. Assurez-vous que l'extérieur du récipient (4) est propre, sec et exempt de graisse ou de toute trace de liquides provenant de marinades.
6. Placez le récipient (4) sur la roue motrice (9). Il devrait s'emboîter solidement sur la base.
7. Appuyez sur le bouton « ON » du tableau de commande (10). Le moteur se mettra à faire tourner le récipient (4) et s'arrêtera automatiquement dans 9 minutes.
8. Certains aliments, comme les poissons et autres aliments plus fins, ne nécessitent pas un cycle de 9 minutes.
   Appuyez sur le bouton « OFF » du tableau de commande (10) pour arrêter le 9 Minute Marinator avant la fin du cycle.
9. Détachez le récipient (4) de la roue motrice (9) et déposez-le à la verticale..
10. Expulsez l'air du récipient en tirant sur l'anneau (5). NE tirez PAS trop fort. Vous devriez entendre le son de l'air expulsé. Une fois l'air expulsé, vous devriez facilement pouvoir retirer le couvercle du récipient (7).
11. Vos aliments sont maintenant bien marinés et prêts à être cuits ou servis. (Voir le guide de recettes.)

NOTE: LES CHIFFRES ENTRE PARENTHÈSES SE RAPPORTENT AUX PIÈCES – VOIR LA LISTE DES PIÈCES À LA PAGE 5

Guide de dépannage

1. Que faire si le récipient cesse de tourner avant la fin du cycle de 9 minutes?

   Si le récipient cesse de tourner avant la fin du cycle de 9 minutes, appuyez sur le bouton « OFF » du tableau de commande et retirez la fiche de la prise. Assurez-vous que le socle-moteur et le récipient sont propres et secs. Essuyez-les avec un linge humide au besoin et laissez-les sécher.
2. Que faire si le récipient ne tourne pas du tout?

   Si le récipient ne tourne pas du tout, c'est peut-être qu'il y a trop de nourriture dans le récipient. Enlevez-en un peu. Le poids NE doit PAS excéder 2,27 kg (5 lb).
3. Que faire si le témoin lumineux ne devient pas rouge quand on branche l'appareil?

   Assurez-vous que l'interrupteur d'alimentation situé à l'arrière du socle-moteur est bien en la position « ON ». Assurez-vous que le cordon d'alimentation est branché dans une prise. Si le voyant ne s'allume toujours pas, essayez une autre prise afin de vous assurer que le fusible n'est pas grillé.

Nettoyage et entretien

Nettoyez le 9 Minute Marinator après chaque utilisation en respectant les directives suivantes.

Le socle-moteur

1. Débranchez le socle-moteur avant le nettoyage.
2. Essuyez le socle-moteur avec un linge humide. N'immergez PAS le socle-moteur dans l'eau et NE le mettez PAS en contact avec de l'eau.

Le récipient, le couvercle, la pompe et le joint d'étanchéité

1. Détachez le joint d'étanchéité du couvercle en tirant doucement.
2. Lavez le couvercle, le joint d'étanchéité et la pompe à la main avec du liquide vaisselle.
3. Lavez le récipient avec du savon à vaisselle ou mettez-le au lave-vaisselle.

NOTE: ASSUREZ-VOUS QUE LE SOCLE-MOTEUR ET LE RÉCIPIENT SONT BIEN PROPRES, SINON LA ROTATION DU RÉCIPIENT POURRAIT ÊTRE INTERROMPUE. UTILISEZ DU SAVON DOUX UNIQUEMENT. N'UTILISEZ PAS D'AGENTS NETTOYANTS ABRASIFS.

	Va au micro-ondes	Va au lave-vaisselle	Lavage à la main seulement	Lavage avec un linge humide seulement	Va au réfrigérateur et au congélateur
Récipient (4)	3	3	3	3	3
Couvercle du récipient (7)			3	3	3
Pompe (1)			3	3	
Joint d'étanchéité (8)			3	3	
Socle-moteur (12)				3	

NOTE: LES CHIFFRES ENTRE PARENTHÈSES SE RAPPORTENT AUX PIÈCES – VOIR LA LISTE DES PIÈCES À LA PAGE 5

9Minute Marinator™

Des plats marinés et cuits en *30 Minutes* ou moins

GUIDE DE RECETTES

La chef Connie Willis

CONSEILS GÉNÉRAUX

Ajoutez n'importe quelle marinade maison ou du commerce, sauce pour le barbecue, marinade sèche, assaisonnement ou sauce pour salade aux viandes, poissons, volaille et porc que vous déposez dans le 9 Minute Marinator pour en rehausser instantanément le goût.

Lorsque vous faites mariner du poisson ou des aliments plus fins, enlevez d'abord l'attendrisseur.

Toutes les recettes donnent de 4 à 6 portions.

Poulet à l'orientale

4 à 6 poitrines de poulet désossées de 115 g chacune

1/4 tasse (65 ml) de sauce au soja

Jus d'un citron vert

1 c. à soupe (15 ml) de gingembre frais

1/4 tasse (65 ml) d'huile de sésame

Sel et poivre, au goût

Placez tous les ingrédients dans le récipient à aliments. Appuyez sur le bouton « **ON** ». À la fin du cycle de 9 minutes, retirez le poulet du récipient. Faites griller le poulet sur une grille préchauffée de 8 à 10 minutes de chaque côté. Servez immédiatement.

Salade de pâtes

1 boîte de 450 g de pâtes (suivre les directives de cuisson)

1 boîte de 30 g de pois chiches

1 grosse carotte, coupée en morceaux

1/2 poivron rouge, coupé en petits cubes

1/2 poivron jaune, coupé en petits cubes

1 bouteille de vinaigrette italienne

Sel et poivre, au goût

Placez tous les ingrédients dans le récipient à aliments. Appuyez sur le bouton « **ON** ». À la fin du cycle de 9 minutes, servez immédiatement ou conservez au réfrigérateur dans un récipient hermétique jusqu'au moment de servir.

Note: Vous pouvez ajouter les ingrédients de votre choix, comme des tomates séchées, des cubes de mozzarella, des oignons verts, etc.

Saumon balsamique

6 filets de saumon (140 g), sans la peau

1/3 tasse (85 ml) de vinaigre balsamique

1/4 tasse (65 ml) d'huile de sésame

4 gousses d'ail, hachées finement

1 c. à thé (5 ml) de miel

4 c. à thé (20 ml) de moutarde de Dijon

Sel et poivre, au goût

Retirez l'attendrisseur du récipient. Placez tous les ingrédients dans le récipient à aliments. Appuyez sur le bouton « **ON** ». Après quelques minutes, retirez le saumon. Faites griller le saumon mariné sur des braises ou sur une grille bien huilée. Faites cuire de 3 à 5 minutes de chaque côté ou jusqu'à l'obtention de la cuisson désirée.

Steak teriyaki

4 à 6 steaks de 2,5 cm d'épaisseur (choisissez la coupe qui vous plait)

1/4 tasse (65 ml) de sauce Worcestershire

1 c. à soupe (15 ml) d'huile d'olive

3 c. à soupe (45 ml) de cassonade claire

1 gousse d'ail, pelée et hachée finement

1/2 c. à thé (3 ml) de poivre noir moulu

Placez tous les ingrédients dans le récipient à aliments. Appuyez sur le bouton « **ON** ». À la fin du cycle de 9 minutes, retirez les steaks du récipient. Faites cuire sur une grille chaude ou au four dans une rôtissoire préchauffée environ 3 minutes de chaque côté ou jusqu'à l'obtention de la cuisson désirée.

Filet de porc à la dijonnaise

675 g de filets de porc
2 c. à thé (10 ml) de moutarde de Dijon ou d'autre moutarde
1 c. à soupe (15 ml) d'huile d'olive extra-vierge
3 gousses d'ail, hachées finement
Poivre frais du moulin, au goût
1 tasse (250 ml) de sirop d'érable

Placez tous les ingrédients dans le récipient à aliments. Appuyez sur le bouton « **ON** ». À la fin du cycle de 9 minutes, retirez le porc du récipient. Préchauffez le four à 175°C (350°F) et faites rôtir dans une poêle peu profonde, à découvert, pendant 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce que la viande atteigne une température interne de 75°C (170°F). Servez immédiatement.

Salade Caprese

30 g de fromage mozzarella frais, coupé en cubes de 2,5 cm
1 bocal de tomates cerises
8 feuilles de basilic frais, hachées
1/4 tasse (65 ml) de vinaigre balsamique
1/4 tasse (65 ml) d'huile d'olive extra-vierge
4 gousses d'ail frais, écrasées
Sel et poivre frais du moulin, au goût

Retirez l'attendrisseur et placez tous les ingrédients dans le récipient à aliments. Appuyez sur le bouton « **ON** ». À la fin du cycle de 9 minutes, servez immédiatement ou conservez au réfrigérateur dans un récipient hermétique jusqu'au moment de servir.

Poulet aux fines herbes

4 à 6 demi-poitrines de poulet (désossées ou non)
1 sachet de mélange pour sauce à salade en poudre (saveur au choix)

Ajoutez du vinaigre, de l'huile d'olive et de l'eau en suivant les instructions sur l'emballage. Placez tous les ingrédients dans le récipient à aliments. Appuyez sur le bouton « **ON** ». À la fin du cycle, retirez le poulet du récipient et faites-le cuire comme vous le désirez.

Légumes grillés

Utilisez vos légumes frais préférés, comme la courgette, l'aubergine, les champignons, les poivrons ou le maïs en grains. Réservez le maïs et les petits légumes tels que les champignons entiers. Coupez les plus gros légumes tels que l'aubergine et la courgette en tranches épaisses.

900 g de légumes frais, préparés tel que mentionné ci-dessus
1/4 tasse (65 ml) de vinaigre de vin rouge
2 c. à soupe (30 ml) de vinaigre balsamique
1/4 tasse (65 ml) d'huile d'olive extra-vierge
Jus de 2 citrons
8 feuilles de persil frais, hachées
3 ou 4 feuilles d'origan frais, hachées
Sel et poivre frais du moulin, au goût

Placez tous les ingrédients dans le récipient à aliments. Appuyez sur le bouton « **ON** ». À la fin du cycle de 9 minutes, retirez les légumes du récipient et faites-les cuire comme vous le désirez.

Marinade sèche pour viandes à griller

Bavette à bifteck, côtes levées, petites côtes levées de dos, épaule de porc, pointe de poitrine de bœuf ou bifteck de flanc roulé.

Pour 1,8 à 2,25 kg de viande:
1/2 tasse (125 ml) de cassonade foncée bien tassée
2 c. à soupe (30 ml) de gros sel
1/4 tasse (65 ml) de poivre noir moulu grossièrement
1/4 tasse (65 ml) de paprika en poudre
1 c. à soupe (15 ml) de sel d'oignon
2 c. à soupe (30 ml) de sel d'ail
1 à 2 c. à thé (5 à 10 ml) de piment de Cayenne moulu (facultatif)
2 c. à soupe (30 ml) d'huile d'olive

Placez tous les ingrédients dans le récipient à aliments, remuez avec une cuillère et ajoutez la viande. Appuyez sur le bouton « **ON** ». À la fin du cycle de 9 minutes, retirez la viande du récipient et faites-la cuire comme vous le désirez.

Fraises macérées

Utilisez-les seules ou pour accompagner les gâteaux, la crème glacée ou la crème fouettée.

4 tasses de fraises tranchées

2 c. à soupe (30 ml) de sucre cristallisé (ou plus, au goût)

3 c. à soupe (45 ml) de jus d'orange

2 c. à thé (10 ml) de zeste d'orange râpé

Placez tous les ingrédients dans le récipient à aliments. Appuyez sur le bouton « **ON** ». Faites mariner pendant un ou deux cycles de 9 minutes. Pour un goût plus prononcé, attendez deux cycles. Servez immédiatement ou conservez au réfrigérateur dans un récipient hermétique jusqu'au moment de servir.

Note : Vous pouvez ajouter 1/4 de tasse (65 ml) de champagne, de vin blanc ou de vin rouge (au lieu du jus d'orange) ou 3 c. à soupe (45 ml) de votre liqueur alcoolisée préférée en plus du jus d'orange.

Ceviche

Utilisez du poisson à chair blanche très frais (comme celui utilisé dans les sushis) tel que le mérou, le thazard bâtard, le bar commun, les crevettes ou le vivaneau rouge.

450 g à 900 g de poisson, coupé en morceaux d'un demi-centimètre

1/2 tasse (125 ml) de jus de citron vert frais

2 c. à soupe (30 ml) de poivron jaune coupé en brunoise

2 c. à soupe (30 ml) de poivron rouge coupé en brunoise

1 1/2 c. à soupe (23 ml) d'oignon rouge haché finement

2 c. à soupe (30 ml) de feuilles de coriandre fraîches hachées

1 c. à soupe (15 ml) d'huile d'olive extra-vierge de bonne qualité

1/2 c. à thé (3 ml) de sel kosher

Retirez l'attendrisseur. Placez tous les ingrédients dans le récipient à aliments. Appuyez sur le bouton « **ON** ». N'utilisez qu'un cycle de 9 minutes ou moins, selon l'épaisseur du poisson. Conservez-le au réfrigérateur dans un récipient hermétique jusqu'à ce qu'il soit bien refroidi.

Marinade au yogourt à l'indienne

Choisissez un des ingrédients suivants :

4 à 6 filets de saumon de 180 g chacun

4 demi-poitrines de poulet, cuisses de poulet ou hauts de cuisse de poulet (désossés ou non)

6 à 8 brochettes de poulet sur des brochettes de bambou

Pour la marinade :

1 c. à soupe (15 ml) de gingembre frais épluché et râpé

2 c. à soupe (30 ml) de yogourt nature

2 1/2 à 3 c. à soupe (37 à 45 ml) d'huile d'olive

2 gousses d'ail, hachées

1 1/2 c. à thé (8 ml) de poudre de cari rouge ou de garam massala

Sel et poivre, au goût

Note : Ajoutez une pincée de piment de Cayenne si vous désirez un goût plus épicé. Pour le poisson, retirez l'attendrisseur et réduisez le temps du cycle – il ne vous faudra que quelques minutes.

Placez tous les ingrédients de la marinade dans le récipient à aliments. Remuez avec une cuillère pour vous assurer que tous les ingrédients sont bien mélangés. Ajoutez le poisson ou le poulet dans le récipient à aliments. Appuyez sur le bouton « **ON** ». À la fin du cycle de 9 minutes (ou moins pour le poisson), retirez le poisson ou le poulet du récipient et faites-le cuire sur la braise ou sur une grille bien huilée.

9 Minute Marinator™

Des plats marinés et cuits en 30 Minutes ou moins

GUIDE DE RECETTES DU MONDE

La chef Connie Willis

CONSEILS GÉNÉRAUX

Ajoutez n'importe quelle marinade maison ou du commerce, sauce pour le barbecue, marinade sèche, assaisonnement ou sauce pour salade aux viandes, poissons, volaille et porc que vous déposez dans le 9 Minute Marinator pour en rehausser instantanément le goût.

Lorsque vous faites mariner du poisson ou des aliments plus fins, enlevez d'abord l'attendrisseur.

Toutes les recettes donnent de 4 à 6 portions.

Féta mariné (Grèce)

480 g de féta en cubes de 2,5 cm
1 tasse (250 ml) d'huile d'olive
2 c. à thé (10 ml) de poivre noir frais du moulin
1/2 c. à thé (3 ml) de feuilles d'origan grec séchées
1 feuille de laurier
2 gousses d'ail, hachées finement
2 c. à soupe (30 ml) de persil frais, haché
240 g d'olives grecques Kalamata, dénoyautées
Pain croustillant ou morceaux de pita, pour servir

Retirez l'attendrisseur du récipient à aliments. Placez tous les ingrédients, sauf le pain, dans le récipient. Appuyez sur le bouton « **ON** ».

Servez immédiatement ou conservez au réfrigérateur dans un récipient hermétique jusqu'au moment de servir. Servez avec du pain croustillant ou des morceaux de pita.

Saumon à la provençale (Europe)

6 filets de saumon de 180 g
1 tasse (250 ml) d'huile d'olive
1/2 citron, avec le zeste ou râpé
1 c. à soupe (15 ml) de ciboulette fraîche hachée finement
1 c. à soupe (15 ml) d'estragon haché finement Sel, poivre et piment de Cayenne, au goût

Retirez l'attendrisseur du récipient à aliments. Placez tous les ingrédients dans le récipient. Appuyez sur le bouton « **ON** ».

Appuyez sur le bouton « **OFF** » et retirez le saumon après 5 minutes. Placez le saumon mariné sur des braises ou sur une grille bien huilée. Faites griller de 3 à 5 minutes de chaque côté ou jusqu'à l'obtention de la cuisson désirée.

Raïta aux concombres et aux tomates (Inde)

480 g de yogourt nature

225 g de concombre, épluché et râpé

1 c. à soupe (15 ml) de feuilles de menthe, hachées finement

2 tomates coupées en petits morceaux

1 c. à soupe (15 ml) de piment vert, haché finement

1 c. à thé (5 ml) de cumin moulu

Sel et poivre, au goût

Retirez l'attendrisseur du récipient à aliments.

Placez tous les ingrédients dans le récipient. Appuyez sur le bouton « **ON** ».

Servez immédiatement ou conservez au réfrigérateur dans un récipient hermétique jusqu'au moment de servir. Servez froid avec de l'agneau épicé, du poulet ou du poisson.

Marinade pour chiche-kebab

(Moyen-Orient)

2 c. à soupe (30 ml) de jus de citron

1/2 tasse (125 ml) d'huile d'olive

1 c. à thé (5 ml) d'ail, haché finement

1/2 c. à thé (3 ml) de cumin

1/4 c. à thé (1 ml) de curcuma

Une pincée de piment de Cayenne (ou plus, si vous désirez un plat plus épicé) 900 g à 1,35 kg d'agneau, coupé en cubes de 5 cm

Placez les ingrédients dans le récipient à aliments. Appuyez sur le bouton « **ON** ».

Enfilez la viande sur des brochettes et faites griller.

Marinade Carne Asada

(Amérique centrale)

900 g à 1,8 kg de bavette à bifteck ou de bifteck de hampe

1/4 tasse(65 ml) de jus de citron vert

1/4 tasse (65 ml) de jus de citron

1/4 tasse (65 ml) de jus d'orange

1/4 tasse (65 ml) de feuilles de coriandre fraîches, hachées

1 c. à thé (5 ml) de cumin moulu

1 c. à soupe (15 ml) de miel

3 gousses d'ail, hachées finement

2 piments jalapenos tranchés ou plus

1 petit oignon tranché finement

1/4 tasse (65 ml) d'huile d'olive

Sel et poivre, au goût

Insérez l'attendrisseur dans le récipient à aliments.
Placez tous les ingrédients dans le récipient. Appuyez sur le bouton « **ON** ».

Placez la viande marinée sur des braises ou sur une grille bien huilée. Faites cuire de 5 à 8 minutes de chaque côté ou jusqu'à l'obtention de la cuisson désirée.

Note : Tranchez le steak en fines lanières, servez avec des tortillas, de la salsa et du guacamole.

Grillade de thon épicé à la cubaine (Antilles)

Filets de thon de 180 g

3 grosses échalotes, hachées finement

2 c. à soupe (15 ml) de cumin moulu

1 bouquet de coriandre, haché finement

Retirez l'attendrisseur du récipient à aliments. Placez tous les ingrédients dans le récipient à aliments. Appuyez sur le bouton « **ON** ». Appuyez sur le bouton « **OFF** » et retirez le thon après 5 minutes.

Placez le thon mariné sur des braises ou sur une grille bien huilée. Faites cuire de 3 à 5 minutes de chaque côté ou jusqu'à l'obtention de la cuisson désirée.

Cornichons français (France)

2 c. à soupe (30 ml) de fines herbes de Provence*
1 échalote, tranchée finement
1 feuille de laurier, écrasée
2 petits piments du Chili séchés, coupés en quatre
1 c. à soupe (15 ml) de sel pour marinades
1/4 tasse (65 ml) de champagne ou de vinaigre de vin blanc
10 grains de poivre trois couleurs, écrasés
1,15 kg de cornichons à mariner

Retirez l'attendrisseur du récipient à aliments. Placez tous les ingrédients dans le récipient. Appuyez sur le bouton « ON ». Servez immédiatement ou conservez au réfrigérateur dans un récipient hermétique jusqu'au moment de servir.

Note : Vous pouvez vous procurer le mélange d'herbes de Provence dans des marchés d'alimentation et les épiceries fines. Il s'agit d'un mélange de quelques-unes ou de toutes les herbes suivantes : estragon, cerfeuil, sauge, thym, romarin, ciboulette séchée, zeste d'orange séché et graines de céleri moulues.

Churrasco en marinade Chimichurri (Amérique du Sud)

500 g de bavette de bifteck
1 tasse (250 ml) de feuilles de coriandre, hachées
1 tasse (250 ml) de persil à feuilles plates, haché
6 gousses d'ail fraîches, pelées et hachées
1 tasse (250 ml) d'huile d'olive extra-vierge
1/3 tasse (85 ml) d'eau
Sel et poivre, au goût

Insérez l'attendrisseur dans le récipient à aliments. Placez tous les ingrédients dans le récipient à aliments. Appuyez sur le bouton « **ON** ».

Placez la viande marinée sur des braises ou sur une grille bien huilée. Faites cuire de 5 à 8 minutes de chaque côté ou jusqu'à l'obtention de la cuisson désirée.

Poulet mariné à la bière (Allemagne)

1/2 tasse (125 ml) d'huile
1 c. à thé (5 ml) de moutarde allemande
1 tasse (250 ml) de bière brune allemande
4 gousses d'ail, hachées finement
1 1/2 c. à thé (8 ml) de sel
1 c. à thé (5 ml) de poivre noir
1 c. à thé (5 ml) de basilic frais haché finement
1 c. à thé (5 ml) de feuilles de thym fraîches
1,5 kg à 2 kg de morceaux de poulet

Insérez l'attendrisseur dans le récipient à aliments.
Placez tous les ingrédients dans le récipient. Appuyez sur le bouton « **ON** ».

Placez la viande marinée sur du charbon ou sur une grille bien huilée. Faites cuire 15 minutes de chaque côté ou jusqu'à l'obtention de la cuisson désirée.

Crevettes sur le Barbi (Australie)

1/2 tasse (125 ml) de beurre, fondu
1/4 de tasse (65 ml) d'huile d'olive
1/4 de tasse (65 ml) de persil haché finement
1/4 de tasse (65 ml) de thym haché finement
1/4 de tasse (65 ml) de coriandre hachée finement
1/2 citron frais, coupé en petits morceaux
3 grosses gousses d'ail, écrasées
1 c. à soupe (15 ml) d'échalote hachée finement
Sel et poivre, au goût
675 g de grosses crevettes, décortiquées
Épinards
Tranches de citron

Retirez l'attendrisseur du récipient à aliments.
Places tous les ingrédients dans le récipient, sauf les épinards et les tranches de citron. Appuyez sur le bouton « **ON** ».

Placez les crevettes marinées sur des braises ou sur une grille bien huilée. Faites cuire de 2 à 3 minutes de chaque côté ou jusqu'à l'obtention de la cuisson désirée. Bordez un plateau d'épinards.

Déposez les brochettes sur le plateau.

Garnissez de citron et servez.

Salade de concombres et de courgettes (Afrique)

2 concombres, tranchés finement
2 courgettes, tranchées finement
1 petit oignon sucré, tranché finement
1/3 tasse (85 ml) de vinaigre
1/4 tasse (65 ml) de sucre
1/2 c. à soupe (8 ml) de sel
1 c. à thé (5 ml) de gros poivre noir
1 pincée de flocons de piment

Retirez l'attendrisseur du récipient à aliments. Placez tous les ingrédients dans le récipient. Appuyez sur le bouton « **ON** ».

Servez immédiatement ou conservez au réfrigérateur dans un récipient hermétique jusqu'au moment de servir.

Steak japonais (Asie)

785 g à 900 g de bifteck de surlonge d'une épaisseur de 2 cm
1/4 tasse (65 ml) de saké ou de xérès sec
3 c. à soupe (45 ml) de sauce au soja (claire ou normale)
3 c. à soupe (45 ml) de vinaigre de riz
1 c. à soupe (15 ml) de mélasse
1 c. à soupe (15 ml) d'huile de sésame
2 c. à soupe (30 ml) de gingembre frais, pelé et haché finement
1/4 à 1/2 c. à thé (1 à 3 ml) de flocons de piment
1/2 c. à thé (3 ml) de gingembre moulu
1 Jus d'un citron
Sel et poivre, au goût

Insérez l'attendrisseur dans le récipient à aliments.
Placez tous les ingrédients dans le récipient. Appuyez sur le bouton « **ON** ».

Placez la viande marinée sur des braises ou sur une grille bien huilée. Faites cuire de 5 à 8 minutes de chaque côté ou jusqu'à l'obtention de la cuisson désirée.

9Minute Marinator™
Manuel d'utilisation et guide de recettes